

いつまでも元気で暮らしたい！

健康情報



～11月の健康コラム～

「いい歯の日」

11月8日は「いい歯の日」です。虫歯や歯周病の予防で大切なのは、まず自宅できちんと歯を磨く習慣をつけること！虫歯になりやすい「奥歯の噛む面」と「歯と歯の間」は歯ブラシと一緒に歯間クリーナーなどを使いましょう。また、歯がしみたり、ズキズキしたり異変を感じる場合には、早めに歯医者さんへ行くようにしましょう。

教室・講習会

第2回 健康づくり教室

目指せ、健康な身体でいつも元気に明るく！どなたでもお気軽にご参加ください（費用無料）。

日時 11月11日（火）14時～16時

場所 湘南グリーン介護老人保健施設 葉山（一色2448-1）

講師 理学療法士ほか

申込み・問合せ 電話かハガキ、FAXを湘南グリーン介護老人保健施設 葉山まで ☎877715660

みんなで延ばそう！健康寿命

高齢者の生きがいと健康づくり推進事業として、タオルを使った無理

のない運動教室を開催します（費用無料）。

日時 11月17日（月）

13時30分～15時30分

場所 福祉文化会館2階 和室

対象 おおむね60歳以上

講師 武井正子さん（順天堂大学名誉教授）

定員 50人（先着順）

持ち物 動きやすい服装・フェイス

タオル1枚

申込み・問合せ 葉山町デイサービス

ス 尾形 ☎877711818

締切 11月15日（土）

神奈川県は健康寿命日本一を目指しています



練功十八法体験

日時 11月17日（月）13時30分～14時30分

場所 保健センター

問合せ 練功普及会 黒田 ☎875114288

食品衛生責任者養成講習会

【講習会】

日にち 12月14日（日）

場所 鎌倉女子大学 大講義室

【受付】※定員150人（先着順）

写真（縦4枚×横3枚）2枚と

受講料1万円をお持ちください。

日時 11月21日（金）

10時～12時、13時～16時

場所 鎌倉保健福祉事務所 講堂

問合せ 鎌倉食品衛生協会

☎046712219488

鎌倉保健福祉事務所

11月の相談や教室

こころの健康相談

6日（木）9時～11時30分

28日（金）13時30分～16時

らく楽の会

11日（火）13時30分～15時

アルコール教室

11日（火）14時～15時（個別）

15時～17時

認知症相談

14日（金）9時～11時30分

18日（火）13時30分～16時

※その他、エイズ・肝炎ウイルス検査、禁煙相談などは県HPをご覧ください。その他、お問い合わせください。

☎0467124139000

平成26年度の集団健診（検診）

◆申込み方法

ハガキに住所・氏名・生年月日・検診当日の年齢・電話番号・検診希望日(第1希望・第2希望:第2希望日は第1希望月以降の日程を書いてください)・希望検診名を記入し、申込み期限内に「〒249-0003 逗子市池子字棧敷戸1892-6 逗葉地域医療センター」まで郵送するか、逗葉地域医療センター内の専用ポストにお持ちください(土・日・祝日を除く8時30分～17時)。電話やFAXでのお申込みはできません。

- ※健診(検診)は、年度に1回受けることができます。
- ※定員を超えた場合、申込み締切から1週間以内に逗葉地域医療センターから日程調整についての連絡をします。
- ※検診10日前までに当日のご案内、検査容器、問診票などを送付します。
- ※75歳以上の集団健診は、葉山町保健センターのみです。

◆特定健康診査対象者

40歳から74歳までの国民健康保険加入者には、特定健康診査受診券と集団健診申込書、返信用封筒を送付していますので、ハガキではなくそちらをご利用ください。紛失した人は、健康増進課(☎内線211)へご相談ください。

◆集団検診日程

月	日	子宮頸がん検診	場 所	申込み期間(消印有効)
12月	1日(月)	○	逗子	11月1日～7日
	5日(金)	○	葉山	
1月	14日(水)	○	葉山	12月1日～7日
	19日(月)	○	逗子	
	28日(水)	○	逗子	
	31日(土)		葉山	
2月	8日(日)		市役所	平成27年 1月1日～7日
	19日(木)	○	逗子	
	23日(月)	○	葉山	
	27日(金)		逗子	

- ※場所の「逗子」は逗子市保健センター、「葉山」は葉山町保健センター、「市役所」は逗子市役所の略です。
- ※2月8日(日)の逗子市役所では乳がん検診の実施はありません。

平成26年度の特定健康診査・長寿健康診査・がん検診等

特定健康診査と長寿健康診査、がん検診等は年度に1回受診してください。受診の方法は集団と施設の違いがあります。健診(検診)内容は表をご覧ください。 **問合せ** 保健センター ☎875-1275

種 類	対 象	内 容	集 団	施 設
特定健康診査	葉山町国民健康保険加入者の40～74歳	身体測定、血圧測定、検尿、血液検査、診察、医師の判断により、心電図・眼底検査	1,500円	
長寿健康診査	75歳以上		無 料	
前立腺がん検診	40歳以上の男性	血液検査でPSA(前立腺がん特異抗原)を測定	1,000円	
胃がん検診	40歳以上	バリウムを飲み、集団検診は胃を8枚、施設検診は食道・胃を9枚撮影	1,000円	3,500円
乳がん視触診	20～39歳	視触診による検査	600円	900円
乳がん検診	40歳以上で偶数歳の人※1	視触診受診後、マンモグラフィー(乳房のレントゲン撮影)。集団検診では同日保健センターで受診可能。40歳以上の人の視触診のみの受診はできません。	1,500円	2,200円
子宮がん検診(頸部)	20歳以上※2	子宮頸部の粘膜をとり顕微鏡で検査。施設検診では、必要に応じてコルポスコープ検査。*妊娠している人は施設検診で実施。	900円	1,700円
肺がん検診	40歳以上	胸部レントゲン撮影1枚 問診内容により痰の検査	700円	1,200円
大腸がん検診	40歳以上※3	検便により潜血反応を検査	500円	700円
骨粗しょう症検診	20歳以上	超音波によりかかとの骨の状態を検査	800円	
歯周疾患検診	40・50・60・70歳※4	口の中の状態を検査		500円
肝炎ウイルス検査	40歳※5	B型・C型肝炎の検査 ◎問診時に同意書をいただきます	無 料	
	41歳以上で過去に同検査を受診していない人※5		1,200円	

※1は4月1日現在40歳の女性、※2は20歳の女性に「女性特有がんクーポン(無料)」を送付しています。※3は4月1日現在40・45・50・55・60歳の人に「大腸がんクーポン(無料)」を送付しています。※4は今年度中に40・50・60・70歳になる人に「500円受診券」を送付しています。※5は4月1日現在40・45・50・55・60歳の人に「無料受診券」を送付しています。【4月以降に転入した人は保健センターまでご連絡を！】